

J. Żak

ĆWICZENIA ODRUCHU PRAWIDŁOWEJ POSTAWY

W procesie kształtowania prawidłowej postawy ciała, niezmiennie ważne jest utrzymanie prawidłowej postawy ciała w trakcie ćwiczeń i w czynnościach codziennych. Poniżej kilka przykładowych ćwiczeń.

ĆWICZENIE 1.

Stanie przed lustrem, nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała. Samokontrola postawy: głowa i szyja wyciągnięta w górę, barki opuszczone i cofnięte, łopatki ściągnięte, brzuch wciągnięty. Zwracamy uwagę na symetrię ciała stojąc przodem i bokiem do lustra.

ĆWICZENIE 2.

Pozycja jak wyżej

Ruch: odepchnięcie się plecami od ściany i stanie z zachowaniem prawidłowej postawy bez opierania, ponowne oparcie się plecami i tak powtórzyć kilka razy.

ĆWICZENIE 3.

Pozycja jak wyżej, tylko przy odpychaniu od ściany zamykamy oczy.

ĆWICZENIE 4.

Stanie tyłem do ściany w postawie skorygowanej.

Ruch: Powolny przysiad z przyleganiem pleców do ściany i powrót do stania.

ĆWICZENIE 5.

Leżenie tyłem, nogi wyprostowane, ramiona wzdłuż tułowia.

Ruch: wycucie przylegania kręgosłupa do podłoża na całej jego długości, a zwłaszcza w dolnym (odcinku lędźwiowym).

ĆWICZENIE 6.

Stanie przodem do ściany

Ruch: z zamkniętymi oczami krok w tył i utrzymanie prawidłowej postawy ciała, otwarcie oczu i kontrola postawy.

ĆWICZENIE 7.

Stanie tyłem do ściany

Ruch: z zamkniętymi oczami krok w przód- utrzymanie prawidłowej postawy ciała i otwarcie oczu.

ĆWICZENIE 8.

Leżenie przodem (na brzuchu), ramiona w górę

Ruch: przechodzenie z leżenia na brzuchu do leżenia na plecach (przetaczanie się) ćwiczenie należy wykonywać w obie strony po kilka razy, z maksymalnym wyprostem całego ciała.

ĆWICZENIE 9.

Pozycja jak w poprzednim ćwiczeniu

Ruch: skłony boczne (bez odrywania tułowia i RR od podłogi)

ĆWICZENIE 10.

Stanie przodem do ściany w postawie skorygowanej, ramiona wzdłuż tułowia

Ruch: Ramiona bokiem w górę, założenie rąk na karku i utrzymanie tej pozycji.

ĆWICZENIE 11.

Stanie, laska lub kij od miotły na plecach pod łokciami

Ruch: marsz z laską na plecach po pokoju.